

*Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19*

*Vídeo 31: Cambiar la actitud de desagrado ante el sufrimiento y generar la felicidad*

*Por Lama Zopa Rimpoché*

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

20 de mayo de 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,  
en el Monasterio de Kopan, 20 de mayo de 2020.

Traducción simultánea desde el inglés por Ven.Tenzin Chöky.  
Transcrito al castellano por el Equipo del Centro Nagarjuna Valencia.  
Septiembre de 2020

*Pendiente revisión definitiva.*

© FPMT Inc., 2020



## *Cambiar la actitud de desagrado ante el sufrimiento y generar felicidad*

### *Historias de la vida de Rimpoché*

#### **Rimpoché se hace monje en el monasterio de Domo Gueshe Rimpoché en Pagri, Tíbet**

Cuando salí de Solu Khumbu, aunque no voy a hablar ahora de esa parte de mi vida en Tíbet, sólo algo muy breve, viví en Pagri, cerca de Bután durante tres años, como he mencionado ya. Fue en el monasterio de Domo Gueshe Rimpoché, un gran monasterio<sup>1</sup>. Había dos volúmenes de texto que teníamos que memorizar para poder entrar al monasterio. Yo memoricé el primer volumen por las mañanas y por la noche íbamos a Pagri a hacer pujas. Entonces hice el examen en el monasterio de Domo Gueshe Rimpoché enfrente del *umdze*. El *umdze* es el que dirige las pujas, se sienta en un gran trono con el resto de los monjes. Allí y delante de ellos tienes que recitar cualquier cosa que te pidan, y lo tienes que recitar de memoria de esos volúmenes que había aprendido. Entonces él (el *umdze*) dijo: «Lo has hecho bien, has hecho un buen trabajo» acerca de ese examen. En esa época yo no tenía el título de Rimpoché pero sí tenía el título de chöndze, que quiere decir un monje especial, eso significa que no tienes que llevar a cabo los diferentes trabajos y servicios en los monasterios. Durante las pujas había también otro chöndze, un monje de la misma categoría que yo, que estaba sentado cerca de mí, yo estaba el último de la fila. Y cuando salíamos de la puja este monje especial me dijo: “Lo he hecho mejor que tú, lo he hecho mejor que tú”. Me dijo eso, o sea, que había hecho el examen mejor que yo. Me lo dijo cuando salíamos por la puerta... (*risas de Rimpoché*).

#### **El protector del monasterio dijo a Rimpoché ir a Pema Choling**

En esa época en Tíbet ya había comenzado la invasión china. Estuve allí como unos seis meses después de que comenzara la invasión. Desde allí hay un pequeño monasterio, Pema Choling, que es una rama del monasterio de Domo Gueshe Rimpoché, donde yo tomé la ordenación, y creo que el señor del lugar del monasterio, Zhidag Tashi Lumbar, que es como el protector del monasterio, creo que hubo como una bendición de luz, un signo auspicioso en relación con la luz, y creo que fue él quien dijo que yo debería ir allí. En esta zona de Pagri y también en Domo, el monasterio de Domo, había muchos seguidores de la práctica de Dolgyal porque Domo Gueshe Rimpoché, un gran yogui, era un practicante de Dolgyal. No estoy seguro pero creo que yo me planteaba ir al monasterio de Sera en Tíbet y que no quería ir a ese lugar. Entonces mi maestro, con el que había estado haciendo pujas durante tres años en Pagri, escribió a Domo Gueshe Rimpoché planteándole si yo debería ir allí, a ese pequeño monasterio entre Domo y Pagri, un monasterio muy bonito en el campo.

---

<sup>1</sup> Para más información sobre Domo Gueshe Rimpoché ver: [https://en.wikipedia.org/wiki/Domo\\_Gueshe\\_Rimpoché](https://en.wikipedia.org/wiki/Domo_Gueshe_Rimpoché)

## **Rimpoché hace el retiro del *Guru Yoga de Lama Tsongkapa* y escapa de Tíbet**

Fui allí a hacer el retiro de Lama Tsong Khapa, el gurú yoga de Lama Tsongkhapa. Mi gurú me dio un texto muy pequeño con un comentario y yo realicé ese retiro, por lo menos finalicé el número de mantras, aunque la verdad no puedo decir que estuviera meditando mucho, no tengo ni idea. Pero bueno, me dio el texto aunque no sabía el significado y logré finalizar el retiro de Lama Tsongkhapa, sin estar seguro de cómo los contaba. En la parte de atrás de ese monasterio había muchos animales y nómadas en la montaña. También había una especie de cocina con cuatro o cinco recipientes con yogurt, y esa noche al acabar el retiro mi maestro hizo un *tsog* muy importante con ofrecimientos de luz, *tsog* y ofrecimientos de luz, y esa es la noche cuando escapamos del pequeño monasterio de Pema Choling.

Creo que al que consideraban el protector, Namkha Paldzi, que en una vida anterior había sido un gueshe de Mongolia o algo así, no recuerdo bien la historia, estaba enfadado cuando murió y cuando lo invocaban venía y hablaba el dialecto de Amdo.

## **Rimpoché escapa de Tíbet**

Como lo de la invasión China estaba muy cerca, fueron a hacer una adivinación cerca de la estatua, finalmente mi maestro fue a hacer un “mo”, una adivinación, delante de la estatua para ver si tenían que escapar o no, y el “mo” salió que sí parece ser. Normalmente hay mil estatuas de Lama Tsong Khapa en esa gompa, en la parte de arriba, en Tseten Lhakang<sup>2</sup>. Entonces, frente a las estatuas hicieron unos ofrecimientos de queso parecido a mantequilla, algo muy cremoso. Prepararon las provisiones con ese queso y bolsas de bambú llenas con carne seca y cosas así.

Los monjes con los que viví tres años en Pagri haciendo pujas vinieron al monasterio de Domo, algunos de ellos en caballos y trajeron el mensaje de que los chinos estaban muy cerca, que al día siguiente llegarían. Eso nos dio un sentido de urgencia a los que estábamos allí y decidimos que teníamos que irnos ya. Así que juntaron un poco de comida, carne seca y algunas cosas más para tener provisiones para unos días. También llevaban un pequeño cuchillo para el caso de que tuvieran que defenderse, yo lo vi mientras reunían las provisiones... (*Rimpoché se ríe*).

## **Rimpoché llega a Bután**

Estaba nevando un poquito y mi mente estaba muy feliz, no tenía miedo. Sabíamos que los chinos estaban a unas horas de nosotros como aquel que dice, pero la verdad es que no tenía miedo. Recuerdo el sonido que hacíamos al caminar, creak, creak, creak, y que nos perdimos. A la mañana siguiente al amanecer estábamos ya cerca de Bután y pasamos por una zona en la que había mucho fango. Al despertar nos encontramos por allí cerca unos nómadas que nos ofrecieron una *thukpa*, una

---

<sup>2</sup> མཚོ་བུ་རྒྱ་ལྗང་ Tseten Lhakhang, Templo de larga vida, es el nombre común que dan a una habitación que tiene en su interior muchas estatuas de deidades de larga vida.

sopa con arroz. Entonces bajamos y llegamos a casa de una familia de Bután que venían a vernos a Pagri todos los años. Cuando llegamos a la frontera con India estaba la policía. Nos quedamos en Kyichu Lhakang<sup>3</sup> que es un templo muy antiguo de Padmasambhava, un templo donde solía estar Padmasambhava cuando iba a Bután. Era un templo muy, muy antiguo donde nos quedamos una semana.

### **Rimpoché comienza a hacer las actividades de un lama dando cordones de bendición a la gente de Bután**

Hasta entonces yo nunca había dado bendiciones, pero como se empezó a correr el rumor diciendo que hay un lama, que ha llegado un lama, pues venían pidiendo cordones de bendición. Yo hasta entonces nunca había dado nada, entonces los monjes tuvieron que ir al mercado a comprar ese material muy barato del que se hacen las banderas de oraciones. Con ese material muy barato hicieron cordones, la verdad es que eran simples cordones porque no hicimos ningún tipo de meditación ni nada. De todas formas empecé a dar todo aquello, como que comencé a hacer las actividades que los lamas hacen en Bután. Así que comencé a dar esa especie de cordones, aunque en realidad no había hecho ningún tipo de ritual ni meditación. Eso hizo que viniera mucha gente a recibir esas bendiciones.

### **Rimpoché llega a Buxa, West Bengal, India**

Nos encontramos con mucha gente en el camino, gente que venía de Pagri. Distintas familias y también muchos caballos, unos 37 creo. El camino era muy malo, había mucho barro y mucha gente se caía del caballo.

Y entonces llegamos a Buxa... Realmente debo contaros la última parte de esta historia porque la considero muy importante... (*Rimpoché ríe*).

Así que yo llegué a Buxa, que era una prisión de la época en que la India estaba bajo el imperio británico. En esa época había revueltas y a mucha gente los concentraron y los mataron allí. Mucha gente era encarcelada en esa prisión y después los mataban. Allí, en lo alto de la colina, había una especie de castillo con unas grandes ventanas. A veces subíamos y hacíamos pujas, pujas de incienso. Ese castillo tenía unas ventanas muy, muy grandes y había un monje meditando, aunque realmente yo nunca lo llegué a ver. Simplemente meditaba allí, estuvo durante un tiempo y había hierba alrededor de donde se sentaba.

### **Gomchen-la fallece con la boca abierta**

Luego de muchos años en Sera Je, Gomchen-la, que falleció en Nepal, durante la última parte de su vida estuvo cuidando de las monjas en su monasterio. Pero antes de fallecer Gomchen-la dijo que

---

<sup>3</sup> Ver: [https://en.wikipedia.org/wiki/Kyichu\\_Lhakang](https://en.wikipedia.org/wiki/Kyichu_Lhakang)

había visto la Tierra Pura de Vajrayoguini, Dagpa Kacho. Una semana antes de morir él había tenido una visión de esa tierra pura. Yo esto lo he oído directamente de las monjas, que se lo oyeron decir a Gomchen-la. Entonces fui allí. El murió con la boca abierta y le pregunté a Gueshe Lama Konchog si ese era un signo de renacer como preta. «No, no, ni mucho menos», me dijo. Gomchen-La es un lama muy especial porque su maestro raíz es Kiabye Trijan Rimpoché, que era también el gurú raíz de Gueshe Lama Konchog, de Lama Yeshe y mío. «No, no, dijo, no renacerá como preta, Gomchen-la es un lama muy especial y será guiado por su maestro, su gurú raíz Kiabye Trijan Rimpoché». Por supuesto, su maestro le iba a guiar en ese proceso de la muerte.

### **Rimpoché va a una iglesia en Buxa**

El caso es que ese monje que estaba meditando y aislado en esa especie de castillo... En Buxa hay una selva muy densa en la que hay tigres y en la otra parte de la montaña había unos misioneros cristianos de Finlandia, creo. Y como yo tenía tuberculosis me llevaban a esa parte a recibir tratamiento, a la misión de los finlandeses. Me tenían que llevar hasta allí para que me inyectaran unas medicinas, una inyección. Lo hacía una monja.

Los domingos, ellos tenían una iglesia hecha de bambú, y un día en la iglesia era hora de empezar la misa, supongo, y entonces un monje y yo fuimos a la iglesia en un par de ocasiones, creo que fue en un par de ocasiones, en domingo. El que hablaba era butanés, no la mujer, sino el misionero. Recogían donaciones, unas pequeñas *paisas* que ponían dentro, y entonces tú te dabas la vuelta, te girabas hacia la pared para confesar. O sea, que tenías que hacer esa especie de rito, girarte hacia la pared y confesar, era algo común. Así que fui varias veces allí, y el caso es que ese monje y yo nunca nos giramos.

### **Al principio había muchos refugiados en Buxa**

Así que fui a Buxa. En esa época en Buxa tanto los laicos como los monjes al principio, en el patio donde todos hacíamos las oraciones, ninguno llevaba hábitos, solamente el monje disciplinario, el *geku*, de quien Lama Yeshe aprendió un tipo de escritura tibetana. Excepto este monje nadie llevaba puesto los hábitos, llevaban la *chuba*, el traje tibetano. Entonces se ponían las mangas de la *chuba* como si fuera un *zen* y debatían. El lugar estaba lleno, totalmente lleno. Cuando llegué allí yo sí que llevaba mis hábitos, y mi maestro... siempre había una especie de ruido allí, *woo, woo, woo*, pero los monjes no estaban recitando oraciones, no se oía ese ruido de las oraciones, estaba demasiado tranquilo. Estaban recitando o hablando, pero no haciendo las oraciones, porque normalmente en los monasterios siempre oyes ese run, run, roncoteo de las oraciones, pero ahí no se oía. Lo que sucede es que había *mucha* gente donde estábamos, la casa estaba llena de gente, también mezclados con los laicos.

### **Algunos refugiados dejan Buxa para construir carreteras en India**

Poco a poco los laicos e incluso los monjes, al principio estábamos todos hacinados, fueron siendo enviados en diferentes direcciones en India para construir carreteras, porque en esa época la India tenía miedo de China, ya que aún tenían conflictos bélicos abiertos. Así que los llevaban a los lugares fronterizos para hacer caminos y demás, preparándose para un posible conflicto bélico. De esa manera, incluso monjes que sabían mucho sobre el debate, sobre la filosofía, les tocó ir a construir carreteras. Se supone que teníamos que ser 500 ó 1.500... sí, alrededor de 1.500 monjes seríamos allí.

### **Rimpoché estaba planeando ir a Samten Choeling Monastery en Ghoom, Sikkim**

Nosotros en realidad no pensábamos quedarnos en Buxa porque en la zona había una rama del monasterio de Domo Gueshe, donde se supone que íbamos a ir. Era un monasterio en Ghoom que no estaba muy activo. Allí había monjes *ñigmas* y también practicantes laicos. Entonces un benefactor construyó un nuevo monasterio en esa región, en Ghoom, situado después de pasar la estación de trenes. Yo estuve alguna vez allí,

### **Un jefe de policía impide a Rimpoché ir a Ghoom**

Se supone que cuando escapamos de Tíbet íbamos a ir directamente a ese monasterio, ese era el plan. Pero, ¿qué pasó? ¿Quién me paró? No fue el abad el que me retuvo, no fue tampoco el *geku*, el disciplinario de Sera Jey. No, quien me impidió ir a ese monasterio fue la policía. Un policía al que ni siquiera dieron el premio de una rupia. Hablaba tibetano, aunque no lo era, y creo que era el jefe de los policías. Se llamaba Tashi Babu. Y ese jefe de policía, Tashi Babu fue el que me paró y me dijo: «Tú no puedes ir a ese monasterio. Tú y tu maestro os tenéis que quedar aquí y el resto del grupo sí que puede ir». Fue algo muy raro, porque en realidad esa no era la responsabilidad, no era el trabajo del policía, es la responsabilidad del abad o del *geku*, el monje disciplinario. Pero sin embargo fue el policía el que me impidió continuar hacia el monasterio de Domo Gueshe y me dijo que me quedara en Buxa. Fue algo muy extraño. Definitivamente alguien estaba cuidándome, alguien estaba protegiéndome. Aquello que sucedió fue definitivamente alguien que me estaba protegiendo, el gurú o la deidad estaban protegiéndome gracias a ese policía. Porque eso que sucedió me permitió quedarme en Buxa y estudiar.

Me quedé allí y de vez en cuando tenía que ir a Darjeeling debido a la enfermedad que tenía, tuberculosis. Estuve muy enfermo durante cerca de ocho años, así que tenía que ir muchas veces a Darjeeling. Las últimas veces ya iba con Lama Yeshe.

### **Rimpoché pudo aprender y enseñar dharma por el jefe de policía**

Lo que quiero resaltar es que si la policía no me lo hubiera impedido, si me hubieran permitido ir al monasterio de Domo Gueshe Rimpoché, probablemente a estas alturas ya estaría en los infiernos. No estoy seguro de que siguiera como humano, probablemente estaría ya teniendo una experiencia

infernol, experimentando el resultado de los karmas negativos del pasado. Esos karmas negativos que son tan abundantes como los granos de arena en la tierra. Y todavía eso se queda corto porque los karmas negativos de mis vidas pasadas sin haber conocido el dharma han sido muchísimos, muy grandes, y no hubiera conocido el dharma. Mi comprensión del dharma es el a, b, c simplemente, unas pocas palabras, como el a, b, c, las tres primeras letras del abecedario. Así que fue ese policía el que me impidió, el que me paró, y eso me puso en una condición de poder estudiar, de tener el karma de escuchar el Lam.Rim, las enseñanzas filosóficas, y así al menos plantar las semillas de la iluminación. Aunque mi estudio es realmente como el de un niño.

### **Rimpoché y Lama Yeshe encuentran a su primera estudiante, Zina Rachevsky**

Y así es como la vida entera comenzó. Yo no sé mucho dharma pero tengo un karma muy arraigado de enseñar el dharma, tal como empezó a suceder después del encuentro con la primera estudiante, la princesa Zina Rachevsky. Una vez que la conocimos, todo comenzó con Lama y ese es el origen de la FPMT. Ahora tiene 165 centros, la mayoría de meditación, algunas escuelas, hospicios para gente mayor...

Perdonar que me estoy extendiendo mucho de nuevo con estas historias.

### **Zina planeó abrir un centro en Sri Lanka, pero no funcionó**

Cuando conocimos a Zina la primera idea fue irnos a Sri Lanka, después de los nueve meses que estuvimos con ella en Darjeeling. Lama le enseñaba un poco de dharma, ella nos contaba historias y yo se supone que era el traductor, pero la verdad es que era terrible mi traducción (*Rimpoché se ríe*). El plan original con Zina, la primera estudiante occidental, era abrir un centro en Sri Lanka, un centro Mahayana. La idea era que ella nos invitaba para ir a Sri Lanka, pero por supuesto como monjes. Allí hay muchos monjes, vimos a muchos monjes Theravadas, pero finalmente no pudimos ir allá, porque generalmente en estos países no están tan abiertos al Mahayana.

### **El jefe de la oficina de asuntos religiosos dijo a Lama Yeshe que enseñara desde el corazón**

En esa época... ella era de origen ruso y en esa época no la dejaban, no la permitían ir a Sri Lanka por cuestiones políticas. Entonces creo que ella o Lama, no recuerdo bien, fueron a ver a Su Santidad el Dalai Lama que nos envió al jefe de la oficina de asuntos religiosos, Shigyapa, este le dijo a Lama que debía enseñar meditación, pero no de los textos, «debes enseñar meditación desde la experiencia, desde tu corazón...». Hay una expresión para esto pero ahora se me ha olvidado, no sé cómo se lo mencionó. Finalmente, por ciertos obstáculos no fuimos a Sri Lanka.

### **Rimpoché y Lama Yeshe son seguidos por espías**

Entonces a Lama Yeshe se le ocurrió que como no podían ir a Sri Lanka fueran a Nepal, ya que Lama Zopa Rimpoché proviene de Nepal, de Solu Khumbu. Así que se nos ocurrió ir a Nepal y eso hicimos. Nos fuimos a Solu Khumbu desde Delhi. Fuimos a Calcuta a recibir a Zina que volvía de Sri Lanka.

Comenzamos en Calcuta, en el lugar donde va la gente a hacer retiro o peregrinación. Entonces fuimos en tren con un espía, un espía indio. Había seis personas en el mismo tren, seis espías. Ellos iban cambiando, como turnándose. En Delhi estaba Tsering, el jefe de los espías que tenía una barba muy grande. Fuimos a un hotel con esta persona y en la puerta había varios coches esperándolo. El asunto es que había cierta sospecha sobre este grupo. Anteriormente habían apresado a Domo Gueshe Rimpoché, entonces se dieron cuenta de que no era tibetano, que era el responsable de la Casa del Tíbet en Delhi. En definitiva, había algún asunto que hacía que los espías nos siguieran, en Dharamsala estaba también el otro hombre, el jefe de los espías.

### **Zina es ordenada por Lati Rimpoché en Tushita**

Zina fue ordenada en Tushita. En esa época, cuando llegamos a Nepal, el Centro Tushita aún no existía. Lo que hoy es Tushita en ese tiempo era una casa muy, muy vieja llena de ratones. Llegaron algunos monjes de Namgyal a hacer ofrecimientos de tormas y cosas así. Allí tomó ella la ordenación. Se lo pedimos a Su Santidad el Dalai Lama, pero no pudo darle la ordenación, así que fue Lati Rimpoché el que le dio la ordenación allí. Mientras ella estaba recibiendo la ordenación el jefe de los espías, ese señor grande, estaba dando vueltas y vigilando a ver qué es lo que estaba pasando. Es todo muy raro como veis (*Rimpoché se ríe*). Una de las cosas que escuché es que pensaban que Zina podía ser una espía, asuntos de ese tipo... no voy a explicar mucho más.

### **Rimpoché retorna a Nepal**

Entonces llegamos a Nepal y era época de peregrinación. Cada doce años se repite un animal en el calendario tibetano y hay un año especial para peregrinaje, no sé si el pájaro o el mono, el caso es que en ese año se acostumbra a hacer grandes peregrinaciones directamente desde India a los lugares de peregrinaje en Nepal. También Khyentse Rimpoché, Dilgo Khyentse Rimpoché, de quien Su Santidad ha tomado alguna iniciación<sup>4</sup>. Este Lama estaba dando la transmisión oral del Kangyur, que es toda la colección de textos de las enseñanzas de Buda en un pequeño monasterio kagyupa, cerca de Boudhanath. También desde los monasterios guelugpas como Samten Choling llegó mucha gente de peregrinación.

### **La madre de Rimpoché le regala un perro**

Entre ellos vino mi madre y algunos familiares, hermanos, tíos, también los maestros que me habían enseñado el alfabeto... todos estaban allí. ¡El regalo de mi madre fue un perro! (*ríe*). Mi madre me trajo de regalo un perro de raza Lhasa Apso. Ese fue el regalo que me trajo mi madre después de tanto tiempo. Cuando ella supo que yo estaba bien, que estaba en India... porque ella ya estaba pensando en enviar a alguien a Tíbet para que me rescatara, ella no sabía dónde estaba yo. Pero

---

<sup>4</sup> Dilgo Khyentse Rimpoché (Tibetano: དུལ་མགོ་མཁྱེན་བརྩེ, Wylie: *dil mgo mkhyen brtse*) (c. 1910 – 28 de septiembre de 1991) fue un maestro vajrayana, erudito, poeta maestro, y cabeza de la escuela Nyigma de budismo tibetano desde 1987 to 1991.

cuando ella me vio dijo: «qué contenta estoy, aunque sólo tenga agua para beber ya estoy feliz». Lo dijo porque yo me encontraba bien.

### **El perro de Rimpoché parece ofrecer su comida antes de comerla**

Así que ese perro... perdonad que esta historia se está alargando. Ese perro cuando quiera que le dábamos comida no se lanzaba rápidamente a por la comida, era como si estuviera haciendo un ofrecimiento. No es que le escucháramos, por supuesto, pero hacía ese gesto. Y entonces comía muy lentamente cualquier comida, y fuera carne, momos, o lo que fuera. Era algo muy sorprendente.

Tendar me contó que una familia tenía un perro y cuando hacían ofrecimientos el perro no lo comía, ponía la patita como esperando recibir aquello. Y cuando la gente acababa sus ofrecimientos, sólo cuando todos habían acabado, el perro comía, pero nunca antes. Uuuu, esto era muy raro también, muy sorprendente. Creo que era un karma muy especial de ese perro.

### **Rimpoché sólo vio una vez en siete años al perro haciendo pipí**

Este perro, el que me regaló mi madre, también hacía algo así. Yo nunca vi a este perro cómo hacía pipí. Durante siete años que lo tuve nunca vi cómo se apañaba para hacer pipí. Durante siete años, cuando vivíamos en el viejo edificio de estilo británico, que en realidad era la casa del astrólogo del rey de Nepal y donde estuvimos viviendo durante muchos años (sobre lo que ha sido construido el monasterio de Kopan), nunca vi a este perro haciendo pipí. Sólo un día que hacíamos Lama Chopa vi al perro hacer pipí, pero hasta entonces nunca lo vi. La conducta de este perro era increíble, era una cosa muy extraña, increíble.

### **El perro de Rimpoché es mordido y muere**

Entonces sucedió que un día fue mordido por otro perro muy, muy grande. Ella, la perra, se quedó en la zona de los servicios de la antigua gompa y siempre hacía un ruido, se quejaba, pero cuando yo llegaba dejaba de hacerlo. Ese sonido lo hacía siempre desde que la mordieron y a los siete días murió.

### **El perro de Lama parece ser la encarnación del perro de Rimpoché**

Entonces Lama Yeshe y Mommy Max eran los que estaban a cargo de Norbu Linka. Los monjes más antiguos, los más mayores, construyeron rápidamente un edificio para los monjes y también ayudaron a construir Lawudo. Y ella y Lama fueron... Después de Zina, Mommy Max fue la principal benefactora, cuidó de mí y de Lama durante muchos años cuando Kopan comenzó. Entonces se fueron a las montañas, a Lawudo, y Lama dio a Zina el compromiso de recitar muchos millones de mantras de Yamantaka, que hiciera el retiro largo de Yamantaka. Y sí, creo que finalizó ese retiro en el monasterio de Trulshik Rimpoché. Entonces Lama y Mammy Max fueron allí y llevaron dos perros pequeños. Uno era de Lama y otro de ella. No puedo asegurarlo, pero parecía que el de Lama era la reencarnación del otro perro, aquel perro que murió primero, porque parecía que tenía un karma

muy similar a él. Ese perro se tenía que sentar siempre en el cojín de meditación, no podía sentarse en cualquier sitio. Sucedió exactamente igual que con el otro perro, se tenía que sentar en el cojín de meditación. Parecía que fuese la reencarnación del otro perro, puede ser.

### *La motivación para escuchar las enseñanzas*

Después de todas estas historias ahora viene la motivación: El propósito de mi vida no es solamente lograr la liberación de samsara, eso no es suficiente. El propósito de mi vida es poder beneficiar a todos los seres, liberar a los seres de todo el sufrimiento samsárico. Y no sólo eso, sino llevarlos a la budeidad, a la completa cesación de todos los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones. Y hacer esto por mí mismo, solo. Por eso debo lograr la iluminación.

### **La bodichita incluye a cada animal, no deja a nadie fuera**

Como he mencionado anteriormente, incluso sólo pensando en los animales, en esos insectos tan minúsculos, esos que vemos en las maderas, en las rocas, o cuando sales a pasear al campo, incluso en esos lugares donde no hay humanos; en cualquier universo, en la infinidad de seres; poder liberar a todos esos animales, a todos esos seres del océano de sufrimiento samsárico... ¿Puedes imaginar? Incluir a todos, liberar a cada uno de los peces del océano, desde los más pequeños a los más grandes; o a todos y cada uno de los seres en las selvas, en las junglas, los diferentes tipos de seres. Por ejemplo todos los diferentes tipos de hormigas; no sé cuántos tipos hay, pero muchísimas, creo que miles, miles. Muchos diferentes tipos de hormigas, no una sola, sino muchas diferentes clases, cientos, no sé cuántas exactamente, pero cientos. Así que no hay que dejar a ningún ser fuera, por ejemplo los diferentes tipos de gusanos. Creo que había... no era una serpiente, pero lo parecía, muy larga y roja. Lo he visto en un documental en mi Ipod o en la televisión. Era un animal alargado, de color rojo... bueno, de lo que se trata es de incluir a todos y cada uno de los seres.

Cuando decimos, cuando nos acordamos de la bodichita, esto incluye a todos y cada uno de los seres, todos y cada uno de los animales. No sé bien cuál es el nombre, pero también hay un pájaro que tiene un pico muy, muy largo, no recuerdo cómo se llama... (*los asistentes a la charla tampoco lo saben*). Sí, es muy grande... en las playas hay muchos pájaros y se los come; intentan escapar volando pero este otro animal, se los come, se los traga, tiene un pico muy grande. Están cerca de las playas, no recuerdo exactamente el nombre. Hay diferentes e increíbles sufrimientos. Infinitos sufrimientos que los seres experimentan.

También en los océanos o en los grandes ríos, creo, he visto que hay un árbol, las ramas caen hasta el río y hay unos insectos pequeños en ellas. Entonces los peces que hay en el río salpican el agua, se mueven y salpican, y eso hace que el agua llegue al insecto, se caiga y se lo coman. Atrapan así a los insectos que están en esas ramas de los árboles, imagínate, *wow...* Y no sólo eso, también está ¿cómo se llama? no estoy seguro cómo se llama, en tibetano es *sem chen zang me*, sí, este animal que tiene cuatro patas.

Ven. Sherab: ¿Cocodrilo?

Rimpoché: No, no es cocodrilo. ¡¡Lagarto!! Sí, sí, es lagarto, siempre lo olvido. Pues esos lagartos disparan sustancias pegajosas desde la distancia, un líquido pegajoso, a los insectos, desde lejos. Entonces el insecto queda totalmente cubierto por esa mucosa y ya no se puede mover, llega el lagarto y se lo come. He visto todo esto en los documentales.

En otra ocasión vi, no sé en qué sitio de África, que cortan árboles en cuyo interior hay gusanos, muchos gusanos. Las mujeres de las familias cogen todos estos gusanos y luego los aplastan para hacer algún tipo de mantequilla. Como cuando en Tíbet hacemos la mantequilla, que preparamos una especie de masa, pues lo hacen con estos gusanos, imaginaos. Después hacen una masa redonda y las amontonan. Creo que es el principal negocio, la actividad principal de esas personas, de esas mujeres. Imagínate qué terrible, *wow*, todo tipo de sufrimientos, todo tipo, qué pena...

Otro ejemplo es en Corea, y a veces creo que también en Tailandia y algunos de estos países, donde incluso los niños llevan un hacha y van a cazar serpientes. Saben perfectamente dónde están las serpientes, cavan un agujero y ahí las encuentran. No hay agujero, no hay un gran agujero donde están las serpientes, están como encajadas dentro de la tierra. No hay agujero, están como encasquilladas ahí porque en general no hay agujero, están bajo la tierra. ¡Imagínate! Esos cuerpos grandes totalmente rodeados por la tierra, completamente bajo tierra, imagínate... No hay agujero, pero esos niños encuentran los lugares y las cazan. Las cogen por el cuello, después por la cola, y son para comer. Comen serpientes y saben perfectamente cómo cazarlas, cómo atraparlas. También las águilas que ponen sus huevos... todo tipo de sufrimientos realmente. Las serpientes no se pueden mover, están atrapadas, rodeadas por tierra y luego las cazan y las comen. Cortan sus cuerpos en trozos y los queman en el fuego, *wow*.

### **La bodichita es realmente, realmente lo más importante**

Así que cuando generamos la bodichita tenemos que incluir a todos y cada uno de los seres, incluso a los que provocan daño, a los seres humanos que dañan a los animales. Tu bodichita no puede dejar a nadie fuera, no puede dejar a nadie fuera, ni animales, ni pequeños insectos, no puede excluir a nadie. Es tan bueno, tan bueno, tan bueno poder pensar en todos ellos. Tienes que pensar, cuando hablamos de la bodichita tienes que pensar en los detalles, ¡baja a tierra! O sea, no digas «bodichita, bodichita»... No, tienes que hacerlo real pensando todo esto, y entonces generar este pensamiento y poder rezar por ellos, *wow*. Hacerlo con una mente muy concentrada, no con una mente que discrimina entre unos y otros, no, sino con una motivación de liberarlos de los océanos de sufrimiento de samsárico y llevarlos a la iluminación. ¡Wow! Es tan bueno, tan bueno, tan bueno; increíble, increíble cuando puedes pensar de esa forma. Porque si tú simplemente dices «que pueda generar la bodichita», pero realmente no toca tu corazón, queda muy bonito, queda muy bonito, pero no está afectando realmente a tu corazón. Esto es realmente, lo más, lo más importante.

Por eso debo de lograr la iluminación, debo de lograr el estado de omnisciencia (*Rimpoché ríe*), y por eso voy a escuchar las enseñanzas de Lojong y demás.

*Cómo Lady Gaga hizo que su vida fuera significativa e inspiró a otras personas ricas a hacer lo mismo al recaudar dinero para la Organización Mundial de la Salud (OMS)*

### **Al recaudar dinero para la OMS, Lady Gaga hizo que ser rica y famosa fuera significativo**

Me he extendido, pero quiero comentar todavía algo sobre el tema de la muerte y la impermanencia. Antes quiero decir que he enviado a un estudiante para comunicarse con Lady Gaga; sí, porque ella comentó que está ayudando, creo que ha dado millones de dólares a una organización, a una institución de salud. Lady Gaga ha hecho una donación muy generosa para ayudar especialmente con el SIDA y el virus, así que voy a leeros lo que le he hecho llegar. Pero tengo que encontrar lo que he escrito (*Rimpoché revisa su Ipad*), a ver... no lo encuentro, perdonad pero no encuentro la nota que le había puesto a Lady Gaga. Pero os diré más o menos lo que recuerdo, la esencia de lo que le he dicho, aunque no exactamente con estas palabras.

Lo que recuerdo es decirle que lo que ha hecho de ayudar a la gente que sufre, a la gente pobre, especialmente ahora con el virus por todo el mundo, poder haber hecho esa donación de tantos millones de dólares, que esa labor que ha hecho es muy, muy beneficiosa, muy valiosa. Habiendo hecho esas donaciones, es muy útil, muy valioso ser tan famoso en el mundo como ella. Es muy significativo saber utilizar bien la riqueza y en su caso ha sido algo muy beneficioso porque puede ayudar a muchos seres, a todas esas personas. Es una de las cosas que le he dicho.

### **Al recaudar dinero para la OMS, Lady Gaga inspiró a otras personas ricas, les abrió la mente y los despertó**

También que es una fuente de inspiración, no he dicho exactamente esas palabras, pero sí que su ejemplo es una gran inspiración para mucha gente rica que posee muchísimos millones, billones de dólares, en otros países, especialmente en India, donde hay tantos, tantos necesitados. O sea, por un lado hay muchísimos pobres en India y por otro lado está el extremo de la gente con grandes fortunas. En India están esos dos extremos, pero no todos ellos piensan en compartir sus riquezas con los pobres. En India o en tu país se trata de ayudar a la gente, a gente que te necesita, a algunos que no tienen hogar, que no tienen comida, no tienen agua siquiera, sufren tanto... Entonces su ejemplo es una inspiración, es algo muy beneficioso, es como cuando se enciende una luz y abre tu mente, ilumina tu mente, despierta tu mente.

Para toda esta gente tan rica que no saben qué hacer con tanto dinero, no saben cómo utilizar de forma beneficiosa ese dinero, es una forma de despertarles de ese sueño, de esa total ignorancia o locura. Ella es una persona rica, muy famosa, que tiene muchos millones de seguidores y poder ayudar así es realmente increíble, wow. Poder ayudar a la gente pobre, a la gente que sufre es

maravilloso, es un buen ejemplo para inspirar a otros a compartir lo que tienen con los demás y así hacer que sea útil la riqueza o la fama que poseen.

### **Un cantante en India contrató 300 autobuses para llevar a los trabajadores migrantes a sus hogares**

También en India hay un cantante, no recuerdo su nombre, un cantante muy famoso que alquiló 300 autobuses para poder llevar a sus ciudades natales a tantos indios que habían llegado a la capital, porque de otra forma tendrían que haber ido andando, andando y mendigando comida. Entonces esta persona rica alquiló esos 300 autobuses para llevarlos a sus destinos, ¡¡imagínate! y para darles comida y demás, *wow*.

### **Rimpoché hizo oraciones para que Lady Gaga continúe haciendo lo mismo de vida en vida**

Es decir, hay gente, hay cantantes famosos, actores famosos que saben compartir su riqueza y eso es francamente maravilloso, es maravilloso. Por eso rezo para personas como Lady Gaga, para que ella pueda seguir practicando de esta forma, no solamente ahora, sino que pueda seguir practicando así de vida en vida. E incluso cada vez teniendo una labor benéfica más y más grande y que logre finalmente la iluminación, *sang gyä*, la mente totalmente despierta, la total cesación de todos los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones; rezo en esa dirección. Eso es algo que quería decirlos.

*La forma de practicar el lo.jong es dejar de sentir disgusto por el sufrimiento y generar felicidad cuando experimentas el sufrimiento*

### **La felicidad y el sufrimiento dependen de cómo habitúes tu mente**

La felicidad y el sufrimiento que experimentamos en la vida en realidad procede de aquello con lo que hayamos habituado nuestra mente, de la forma en la que hayamos habituado nuestra mente.

Tenemos mucho sufrimiento y si te habitúas a ciertas cosas entonces hay mucho sufrimiento, todo te molesta, todo te agita. En cambio, la persona que está feliz es feliz donde quiera que vaya y hace que los demás a su alrededor también sean felices. Entonces todo depende de cómo hayas ido habituando tu mente.

Por ejemplo, si alguien te da o tú das un vaso de agua, si te ofrecen un vaso de agua o lo ofreces tú...

Creo que ya lo he mencionado, el gran yogui Padampa Sangye, que fue contemporáneo de Milarepa, decía [en *Cien consejos para la gente de Tingri*]:

ལྷོད་སྤྱུག་གཉིས་ཀྱི་ལེ་ལན་གཞན་སེམས་ཀྱང་།  
ལྷོད་ཅུ་རང་ལ་ཡོད་དོ་དིང་རི་བ།

KYI DUG NYI KYI LE LÄN ZHÄN SEM KYANG

KYEN TSA RANG LA YÖ DO DING RI WA

**Aunque culpes a otros de tu Felicidad y sufrimiento;**

**La raíz está en tu mente, gente de Tingri.**

Felicidad y sufrimiento, piensas que vienen de los demás. Piensas que vienen de los seres humanos, o de los animales o no humanos, es decir, que siempre piensas, siempre culpas a lo externo, cuando en realidad vienen de tu mente. «Este es el consejo que os doy a vosotros, gente de Tingri». Él estaba en Tíbet, vino de India, entonces dice: toda la felicidad y sufrimiento provienen de tu mente, la raíz viene de tu mente, se origina en tu mente.

Por ejemplo, si te ofrecen un vaso de agua o lo ofreces tú y no te lo agradecen, *bah*, te molesta. Si alguien te da un vaso de agua o tú lo das y no te lo agradecen te molestan y piensas «¿Cómo me ha hecho esto a *mi*?». Es sólo un pequeño ejemplo, «no me lo ha agradecido a *mi*». Por una pequeña cosa que esperamos agradecimiento y no te lo han dado, «la otra persona no me ha dado las gracias», y eso hace que te molestes.

Esas pequeñas cosas que nos molestan tan a menudo, ya sea pan o comida... Por ejemplo, si estás en un restaurante y te traen un plato de comida frío te enfadas, te molestas, empiezas a protestar, etc. Y así tu mente es la que crea los problemas, no hay nada por lo que culpar a los de fuera.

### **Todas las apariencias se convierten en tu enemigo cuando habitúas tu mente de manera incorrecta**

Tu mente se ha habituado de esa forma, ya sea hacia la felicidad o hacia el sufrimiento; entonces, una vez que se habitúa a algo, si, por ejemplo, te habitúas al sufrimiento y a lo negativo, pues cualquier cosa te sirve para enfadarte o sufrir, te molesta todo. Si ladra el perro, te enfadas con el perro, o te enfadas con un pájaro; o si te encuentras con un piojito o un mosquito por la noche, un piojo que te pica por la noche, pues entonces denuncias al hotel, te cambias de hotel, etc... te enfadas. Es decir, casi cada cosa se vuelve un enemigo para ti.

*Utilizar la felicidad y el sufrimiento en el camino*<sup>5</sup>, de Jigme Tenpai Nyima, continúa<sup>6</sup>:

ལྷང་བ་དགའ་ལང་བ་བྱ་བ་ཡིན། སྒྲིགས་མའི་སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་གཟུང་བའི་རྒྱ་མཚན་སོ་སོར་རྟོག་པའི་སློབས་དམན་བ་འདི་ལ་སྐྱུག་  
ཡོད་པས་ཞིབ་དུ་ཤེས་དགོས།

**Las apariencias surgen como enemigos dependiendo de que tu mente sea débil y no alcance a conocer las razones de por qué los seres de esta era degenerada están atormentados por el sufrimiento, debes comprender esto.**

<sup>5</sup> རྒྱུ་སྐྱུག་ལམ་འཁྱར་བ་རྒྱུགས་སོ།

<sup>6</sup> Lama Zopa Rimpoché comenzó a citar este texto en una transcripción previa

Es como que todas las apariencias son tu enemigo. Así que no saber que todo eso es debido a tu mente, que viene de tu mente... Tu mente es débil, pero no eres consciente de ello.

### **El lo.jong no detiene a los enemigos, los espíritus, las enfermedades y demás, les da sentido**

[Utilizar la felicidad y el sufrimiento en el camino, de Jigme Tenpai Nyima dice:]

དེའི་སྤྱིར་དག་དང་ནད་གདོན་ལ་སོགས་པའི་བར་ཚད་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པའི་དོན་ནི། ནད་སོགས་དེ་དག་བྱུང་བ་ཚོག་པ་དང་། སྤྱིས་མི་འབྱུང་བ་ལ་མི་བྱེད་ཀྱི། དེ་དག་ལམ་སྐྱབ་པའི་བར་ཚད་དུ་སྐྱེ་མི་བྱས་པ་ལ་བྱའོ།

**Por lo tanto, el propósito de no ser dañado por los obstáculos de enemigos, enfermedades, espíritus y demás, no es que no aparezcan de nuevo. Es lograr que no sean un obstáculo para realizar el camino.**

Enemigos, espíritus, enfermedades, obstáculos que van apareciendo. Cuando hablamos de transformación del pensamiento, eso no significa que pare la enfermedad, los enemigos, los espíritus o los obstáculos. No van dirigidas estas enseñanzas a que eso cese, a que no vuelvan a manifestarse, esa no es la finalidad del lo.jong. El propósito del lo.jong o transformación del pensamiento es que esas experiencias con el enemigo, daños de espíritus o la enfermedad o cualquier obstáculo que experimentes que seas capaz de utilizarlos en el camino hacia la iluminación para el beneficio de los seres, usar esas circunstancias en el camino para que sea beneficioso, como si fuera un veneno que se transforma en medicina, en néctar. ¿Lo ves? Se convierte en medicina para no morir, tener una vida larga, ser saludable. Se trata de utilizar todas estas adversidades en el camino a la iluminación para el beneficio de los seres. De forma que esas circunstancias no sean un obstáculo en tu práctica, en tu generar el camino a la iluminación sino que sea al revés, que se convierta en algo valioso para poder llegar a generar ese camino a la iluminación en tu corazón para el beneficio de los seres. Ese es el significado de lo.jong. Todo el Lam.Rim es lo.jong en realidad. Aunque el mensaje del Lam.Rim es la última parte la que habla de lo.jong, en realidad, todo el Lam.Rim es transformación del pensamiento.

### **La primera forma de practicar lo.jong es detener el desagrado hacia el sufrimiento**

¿Cómo hacer esto? ¿Cómo lograrlo? Para que suceda esto tienes que ser capaz de utilizar todas esas circunstancias. La gente que no conoce el dharma, que no practica el dharma, para ellos esas circunstancias son obstáculos. Pero para ti, que eres practicante de dharma, de bodichita y vacuidad, oh, para ti, esas circunstancias, enemigos, espíritus, enfermedades, preocupaciones, toda esas condiciones adversas, para ti, que eres un practicante de dharma se vuelven un medio, una ayuda. En vez de ser obstáculos es algo que te beneficia, te ayuda. De manera que así no tienes obstáculos para practicar el dharma. Es algo increíble.

[Utilizar la felicidad y el sufrimiento en el camino, de Jigme Tenpai Nyima dice:]

དེ་ལྟར་འོང་བ་ནི། རང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་འདོད་པའི་རྫོང་དགག་པ་དང་། སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་བྱུང་བ་ལ་དགའ་བའི་རྫོང་སྐྱེད་པ་  
གཞིས་གྱིས་སྐྱབ་དགོས་པའི།

**Para hacer esto tienes que lograr las dos cosas:**

**(1) Detener el pensamiento de completo desagrado hacia el propio sufrimiento y**

**(2) generar el pensamiento de agrado hacia el sufrimiento.]**

¿Cómo lograrlo? Lo que tienes que hacer es parar inmediatamente ese rechazo hacia el propio sufrimiento, la enfermedad, daños de espíritus, etc. Primero, para ese rechazo.

Como se dice en *Versos raíz del adiestramiento mental Mahayana*, atribuido a Lama Atisha<sup>7</sup> :

ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དག་ཙ་མ་གསུམ།  
རྗེས་གྱི་མན་ངག་མདོར་བསྐྱེས་པའོ།  
ལྷོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚིག་གིས་སྐྱང་།།

YÜL SUM DUG SUM GE TSA SUM  
JE KYI MÄN NGAG DOR DÜ PA 'O  
CHÖ LAM KÜN TU TSHIG GI JANG

**Hay tres objetos, tres venenos y tres méritos.**

**Ésta es la instrucción abreviada para el periodo después de la meditación.**

**En cualquier actividad, entrena con estas palabras.**

Estos tres objetos del apego, el enfado y la ignorancia, estos tres objetos de las mentes venenosas, usarlos como si fueran tres méritos.

En resumen; adiestra siempre tu mente, que incluso tus engaños, ignorancia, apego, odio, detén inmediatamente el pensamiento de rechazo hacia ellos, tu disgusto hacia el sufrimiento. Tienes que parar esa mente de disgusto hacia el sufrimiento.

**Lo segundo es generar felicidad frente a tu sufrimiento**

Y entonces genera una mente feliz. Cuando aparezcan estos obstáculos, en lugar de generar rechazo y desagrado, genera una mente feliz. Frente a todo aquello que es un obstáculo para aquellos que no practican el dharma, para ti, que eres practicante de dharma, es motivo de alegría y utilizas la

---

<sup>7</sup> No obstante, este texto tiene algunas líneas que no están aquí citadas (Ver *Mind Training: The Great Collection*, traducido por Thupten Jinpa, Wisdom Publications, p. 87). Las tres líneas aquí citadas siguen el mismo orden que aparece en *Root Lines* por Gyalwa Gendun Drub y Lozang Shedrub Gyatso. La primera y última línea, también aparecen en *Los siete puntos del adiestramiento mental* del Gueshe kadampa Chekawa.

bodichita y la vacuidad en el camino a la iluminación. Entonces, cuando aparece el sufrimiento genera el pensamiento de agrado.

Tienes que lograr estos dos pensamientos. por un lado, frenar el pensamiento de rechazo frente al sufrimiento y las circunstancias adversas. Por un lado tienes que contactar con eso. Y por otro lado, luego, generar felicidad, tener una mente feliz, alegrarte cuando aparece el sufrimiento, cuando aparecen las dificultades.

Esto es Lo.Jong, transformar el sufrimiento en felicidad, en el camino hacia la iluminación para el beneficio de los seres. (*Rimpoché chasquea sus sagrados dedos*) De esta forma, todas las cosas deseables y no deseables se vuelven una ayuda para ti, no te obstaculizan, sino que te ayudan. Te traerán felicidad y todo se transformará en el método para lograr la felicidad. ¿Y cómo hacerlo? Mediante este cambio en tus pensamientos. Por un lado, parar inmediatamente el pensamiento de desagrado hacia el sufrimiento y por otro, tener una mente feliz cuando aparezcan circunstancias difíciles recordando los beneficios de generar esa mente.

### **Los beneficios de descubrir las desventajas del samsara son que alcanzas la felicidad última**

Por ejemplo, hablaré de esto un poco más tarde pero, por ejemplo, cuando hablamos de las desventajas del samsara, cuando descubres por tu experiencia, las desventajas del samsara, te inspira a querer salir del samsara, te inspira a desarrollar la renuncia al samsara y te induce a querer lograr la felicidad, porque comprendes que no solo estás sufriendo desde renacimientos sin principio sino que vas a seguir sufriendo durante renacimientos sin fin. Entonces, cuando te das cuenta de lo que significa samsara, de los sufrimientos del samsara, eso te inspira a querer liberarte cuanto antes de él.

Y te das cuenta de cuál es el camino, la sabiduría que comprende la vacuidad directamente, es lo que te liberará del samsara. Los verdaderos caminos, las cuatro nobles verdades, la verdad de la cesación. Cuando logras la sabiduría que percibe la vacuidad, logras la verdad de la cesación, la liberación del samsara. Ooooooh. Esto es lo que sucede cuando descubres los sufrimientos del samsara por tu propia experiencia, cuando sabes que el samsara es de la naturaleza del sufrimiento.

### **El coronavirus viene del concepto de aferramiento al Yo; para eliminarlo, tienes que aprender a percibir directamente la vacuidad**

Por ejemplo, ahora, sabiendo que esta situación que estamos viviendo con el virus viene del karma y de los engaños. Eso viene directamente del concepto de aferramiento al yo, *dag dzin*, el sostener un yo como verdaderamente existente. No existe en absoluto. Lo que existe es mero nombre, algo muy muy sutil, mero nombre. No es que no exista, existe, pero como mero nombre. Tienes que saber esto y así cesar *dag dzin*, ese concepto que se aferra al yo como existiendo verdaderamente y para eso tienes que realizar la vacuidad, la naturaleza última y lo experimentas durante la meditación. Así puedes tener la visión directa que elimina la semilla de los engaños y el karma, esa concepción

equivocada de que el yo existe inherentemente. Y lo corta por siempre, cortas para siempre la raíz del samsara. Para siempre.

Y así puedes ver los beneficios de experimentar el sufrimiento. Descubres eso.

### **No sirve de nada rechazar el sufrimiento**

No sirve de nada, no tiene sentido mantener esa actitud de rechazo o desagrado hacia el sufrimiento porque centrarte en el sufrimiento no te va a ayudar. Tienes que centrarte en las desventajas, en la naturaleza del sufrimiento del samsara, tener una comprensión profunda de la naturaleza del samsara, desarrollar una comprensión profunda de forma que no importe el sufrimiento que aparezca en la vida, no dejas que perturbe tu mente. Este es el pensamiento que tienes que desarrollar. «De ahora en adelante, no importa qué sufrimiento aparezca, no voy a permitir que perturbe mi mente. No voy a dejar que agite mi mente». Tienes que permitir que este pensamiento se arraigue muy profundamente en tu mente para poder tener esa capacidad, ese coraje. «De ahora en adelante, no importa el sufrimiento que aparezca, no permitiré que perturbe mi mente».

[Utilizar la felicidad y el sufrimiento en el camino, de Jigme Tenpai Nyima dice:]

དང་པོ་ནི། སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་མི་མཐུན་པའི་རྣམ་པར་བསྟུང་ནས་ཡིད་མི་དགའ་བའི་བཟེ་རེ་ཅི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་དགོས་ལུས་མེད་  
ཅིང་། ཉེས་དམིགས་ཆེ་བའི་ཚུལ་ལ་ངེས་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱུང་ལ། དེང་ཕན་ཆད་སྤྱུག་བསྐྱེལ་རི་ལྟ་བུ་བྱུང་ཡང་བཟེ་རེ་མི་བྱའོ་སྟུང་དུ་  
འཕེན་པ་བྱས་པོ་མང་དུ་གོམས་པར་བྱ་ཞིང་། ལྷིང་སྟོབས་ཆེར་སྐྱེད་པ་ལ་བསྐྱབ་བོ།

#### **(1) Parar el pensamiento de completo desagrado hacia el propio sufrimiento**

**Cuanto más te concentres contemplando el sufrimiento generando desagrado, más te atormentarás y mayor tu infelicidad. Desarrolla la comprensión una y otra vez, de las desventajas de obsesionarte con el sufrimiento y del sin sentido de concentrarte en el desagrado hacia el mismo. Adiéstrate en planificar con intensidad y esfuerzo pensando “Desde ahora en adelante, no importa cuanto sufrimiento llegue, no voy a permitir que me perturbe”]**

### **No sirve de nada rechazar el sufrimiento de lo que puede o no puede ser**

[Utilizar la felicidad y el sufrimiento en el camino, de Jigme Tenpai Nyima dice:]

།དེ་ལ་དགོས་ལུས་མེད་པ་ནི། སྤྱུག་བསྐྱེལ་དེ་བཙོས་སུ་ཡོད་ན་མི་དགའ་བ་བྱ་མི་དགོས་ཤིང་། འཚོས་སུ་མི་བདུབ་ན་མི་དགའ་བ་བྱས་ཀྱང་  
ཕན་པ་མེད་པའོ།

**En cuanto a eso, lo absurdo es: si el sufrimiento puede solucionarse, no tiene sentido disgustarme, y si no puede solucionarse, no hay ningún beneficio en disgustarme.**

En el Bodisatvacharyavatara (v. 6.10), Shantideva, el gran bodisatva, nos dice:

གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི།  
དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི།  
དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་པ་ན།

KÄL TE CHÖ SU YÖ NA NI  
DE LA MI GAR JA ZHIG YÖ  
KÄL TE CHÖ SU ME NA NI  
DE LA MI GA JÄ CHI PHÄN

**¿Por qué sentirse infeliz  
por algo si es posible remediarlo?,  
¿y para qué sirve sentirse infeliz  
por algo que no puede remediarse?**

Si puedes arreglar algo, si algo tiene solución, de qué sirve entonces preocuparte. Es decir, si puedes arreglar algo, solucióvalo. Para qué vas a estar preocupado diciendo qué infeliz soy, qué mal estoy. No. Si tiene solución, aplica esa solución. (*Rimpoché chasquea sus sagrados dedos*). Si puede arreglarse, (*Rimpoché chasquea sus sagrados dedos*), entonces arréglalo.

Pero si hay algo que no tiene solución, de qué sirve rechazarlo o preocuparse. Por ejemplo, quiero que esta montaña sea de oro, una montaña de joyas que satisfacen los deseos, o esta casa quiero que sea de oro, ¿para qué? ¿de qué sirve estar preocupado por estas cosas, hacerte a ti mismo infeliz por cosas que no pueden ser?

Entonces, si hay solución, aplica la solución pero si no la hay, ¿de qué sirve lamentarse «oh, esta casa no es de oro»? ¿De qué sirve? Al contrario, cuanto más te preocupas, más infeliz te vuelves y luego aparece el cáncer... Si no practicas la paciencia, mantienes tu mente satisfecha, compasiva, bondadosa, entonces te sentirás infeliz. Y eso consume tu sistema inmune y la enfermedad aparece fácilmente, no hay protección y aparece el cáncer, la diabetes o lo que sea. Incluso los científicos reconocen esto, la medicina reconoce que esto sucede así.

Se sabe de la importancia de tener una mente en calma, una mente feliz. Si no, estás utilizando tu vida para amargarte, para sentirte más infeliz, agitado, enfadado, *bah, bah, bah*, eso consume tu sistema inmune y no tienes protección frente a la enfermedad y las cosas empeoran.

**Cuando tu mente es fuerte incluso un gran sufrimiento se vuelve como el algodón**

[*Utilizar la felicidad y el sufrimiento en el camino*, de Jigme Tenpai Nyima dice:]

ཉེས་དམིགས་ཆེ་བ་ནི། བཟེ་རེ་མ་བྱས་ན་སེམས་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཡང་རས་བལ་ལྟར་ཡང་ཞིང་སྐབ་པར་ཚོར་ནས་འཁྱུར་སླ་བ་  
ཡིན་པ་ལ། བཟེ་རེ་བྱས་པའི་དབང་གིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆུང་དུ་ཡང་ཡིད་མི་བདེའི་ཚོར་བ་མི་བཟང་བ་བསྐྱེད་ནས་ཤིན་ཏུ་བཟོན་དཀའ་བའོ།

**En cuanto a eso, las grandes desventajas son: si no permites que las cosas te abrumen, debido a tu fortaleza mental, incluso los grandes sufrimientos serán suaves y ligeros como el algodón y serán fáciles de soportar.**

**Por otro lado, si permites que te abrumen, incluso pequeños sufrimientos serán difíciles de soportar al exagerar la sensación de infelicidad mental.**

*Nye mig chhe wa ni*, «Las grandes desventajas», estar continuamente preocupado por algo que no puedes arreglar. Si lo puedes arreglar, arréglalo Y si no ¿para qué vas a darle tantas vueltas? Os he dado ejemplos. No permitas que las cosas te perturben. No estés continuamente preocupado porque lo único que hace esa actitud es agravar el problema. Por el poder de la mente los grandes sufrimientos desaparecen. Por el poder de la mente. Pueden haber muchos sufrimientos pero cuando tienes una mente fuerte, esos sufrimientos no te afectan, (*Rimpoché chasquea sus sagrados dedos*), o se vuelven muy pequeños, como si fueran algo blando y suave, como el algodón. Aunque sea muy serio, si tienes una mente fuerte, como se explica aquí, grandes sufrimientos no te afectan, son como el algodón, no te producen gran sufrimiento, (*Rimpoché chasquea sus sagrados dedos*). Se hace muy, muy fácil. Sin embargo, si tienes una mente frágil que deja que las cosas la perturben, entonces cosas muy pequeñas se vuelven grandes. Tu apego exagera, infla esos problemas y se vuelven grandes como montañas. . *Bah, bah, bah*. Tu enfado, tu apego los vuelve muy difíciles.

Por ejemplo, mientras estás enfadado, por ejemplo, en una reunión alguien dice algo y te enfadas. Te enfadas en realidad por te crees lo que dice, debido a la ignorancia que se aferra al yo como existiendo verdaderamente. Pero si en ese momento en que la persona está hablando de todos tus errores y está diciendo cosas terribles de ti, si en ese momento llevas tu mente a la conciencia de que tu yo existe como mero nombre, entonces todo tu enfado desaparece. Antes, eso era tan grave, tan serio, pero cuando eres consciente de que el yo existe como mero nombre, todo ese enfado desaparece. Antes era denso, sólido como una roca y ahora es como el algodón. Te das cuenta de que no hay nada ahí. Justo ahí. Ahí. Todo depende de cómo pienses. No existe algo como un sufrimiento externo. No existe esa cosa. No hay nada que venga de fuera, es tu mente. Lo puedes probar por ti mismo. En ese mismo instante, el problema se soluciona.

Tengo que dejarlo aquí, pero quiero leer de nuevo... Envié un consejo a un estudiante pero tengo que buscarlo. Bueno, es la base de lo que he estado hablando, que tenemos que adiestrar nuestra mente.

### **Empezar adiestrándonos en transformar pequeños inconvenientes y sufrimientos en felicidad**

Tenemos que adiestrar la mente. Para eso empezamos por pequeños sufrimientos o situaciones incómodas, utilizándolas para la felicidad y así poco a poco podemos ir desarrollando la capacidad de

transformar las circunstancias adversas en el camino a la iluminación. Pero empezamos por cosas pequeñas, nos adiestramos empezando por pequeñas incomodidades, cosas que no deseamos, pequeñas molestias y las transformamos en felicidad.

Okay. Muchas gracias.

## *Dedicaciones*

### **Dedicación para generar la preciosa mente de la bodichita**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y los innumerables budas, que la bodichita, fuente de toda la felicidad y éxito para uno mismo y para cada uno de los seres, que pueda generarse en mi corazón y en el corazón de todos los seres, en los corazones de cada miembro de mi familia, en los corazones de cada enemigo, amigo, extraño, y en el de todos los seres. Y la que ya se ha generado en los corazones de todos los seres, pueda aumentar y nunca degenerar.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

**Que la suprema joya de la bodichita**

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

**que no ha nacido, surja y crezca,**

KYE PA NYAM PA ME PA YI

**y que la que ya ha nacido no disminuya**

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

**sino que aumente más y más.**

### **Dedicación para realizar la vacuidad**

Realiza la vacuidad con el significado del surgimiento dependiente, y el surgimiento dependiente con el significado de la vacuidad, unificados.

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y los innumerables budas, los míos y los de los demás.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

**Que la suprema joya de la bodichita**

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

**que no ha nacido, surja y crezca,**

KYE PA NYAM PA ME PA YI

**y que la que ya ha nacido no disminuya**

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG  
**sino que aumente más y más.**

### **Dedicación para que aquellos que han muerto encuentren a un maestro perfecto en todas sus vidas**

Luego para aquellos que murieron, los seres humanos que murieron, en particular, los que murieron a causa del virus, ooooooh, un número increíble, increíble, increíble en China, los Estados Unidos, todos esos países, *bah, bah, bah*, en la India y así sucesivamente. *Bah, bah, bah*. Aquellos que han renacido en los reinos inferiores, que sean liberados de los reinos inferiores para siempre. Que nazcan en una tierra pura donde puedan alcanzar la iluminación. O, al menos, que reciban un renacimiento humano perfecto y conozcan las enseñanzas Mahayana y se encuentren con un gurú Mahayana perfectamente cualificado que muestra el camino inequívoco a la iluminación, entonces, complaciendo la mente sagrada del amigo virtuoso, que logren la iluminación tan pronto como sea posible.

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG  
**En todas mis vidas, que nunca me separe de gurús perfectos**  
DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING  
**que pueda disfrutar del magnífico dharma**  
SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ  
**y completando las cualidades de las tierras y caminos**  
DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG  
**pueda rápidamente lograr el estado de Vajradhara.**

### **Dedicación para los enfermos**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y los innumerables budas, que cualquier ser que esté enfermo, pueda liberarse de su enfermedad por siempre. Que no vuelvan a experimentar ninguna enfermedad, en particular el virus.

*(Rimpoché recita la oración tres veces)*

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA  
**Que todos los enfermos**  
NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG  
**se liberen rápidamente de sus dolencias.**  
DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA  
**Que ninguna de las enfermedades**  
TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG  
**que hay en el mundo vuelva a producirse.**

## **Dedicación con los versos de *La guirnalda preciosa*, de Nagarjuna**

*Que pueda siempre ser usado por los seres*

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG  
**Como la tierra, el agua, el fuego y el viento,**  
MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU  
**las medicinas y la leña de los bosques**  
TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI  
**que pueda siempre ser objeto de disfrute de los seres**  
RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG  
**como ellos deseen y sin ninguna resistencia.**

*Considerar a los seres como lo más precioso*

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG  
**Que pueda querer a los seres más que a mi propia vida.**

"[Que] tenga en gran estima a los seres sensibles". En el comentario, dice que te conviertes en el amigo virtuoso de los seres sensibles, entonces ellos te tienen en gran estima. Así que, por supuesto, eso les hace no tener obstáculos para lograr realizaciones, para liberarse del samsara, y para lograr la iluminación. Ese es el beneficio que obtienen.

DAG LÄ DE DAG CHHE PHANG SHOG  
**Que los seres me consideren como lo más querido.**

Recibí el texto de Su Santidad, *Dag lä de dag chhe phang shog*, que es el siguiente. Lo he mencionado muchas veces. Primero, igualarse a uno mismo con los demás, Después, en lugar de apreciar el yo, sólo aprecio a los seres sensibles. En lugar de renunciar a los seres sensibles... Hemos estado renunciando a los seres sensibles desde los renacimientos sin principio y acariciando el yo, por lo tanto todavía no estamos libres del samsara y tenemos todos los obstáculos para lograr la iluminación. Por lo tanto, ahora cambiamos, apreciamos sólo a los seres sensibles y renunciamos, dejamos ir al yo de donde vienen todos los sufrimientos que experimentas, todos los obstáculos para alcanzar la iluminación y ayudar a los demás. Entonces, al apreciar a los demás, logras toda la felicidad. Toda la felicidad la recibes de los demás, por lo tanto, aprecia a los demás.

Dag lä, pero recientemente, cuando Su Santidad recitó esto de *La guirnalda preciosa*, allí Su Santidad dijo *Dag la de dag chhe phang shog*, como se menciona en el texto raíz. En el comentario, dice que uno, que creo que es el primero, se considera tan precioso, así que todos los seres sensibles son tan preciosos como eso. Ahora aquí en el comentario, el segundo es *Dag la de dag chhe phang shog*. Así parece, igualándose a sí mismo y a los demás.

Luego, intercambiándose a sí mismo y a los demás es *Dro wäi dug ngal dag la min*. ¿Es eso correcto, Dro wäi dug ngal, es este?

Ven. Tsenla: Dag la de dag dig min ching.

Rimpoché: Dag la de dag dig min ching. Dag la de dag dig min ching. Para mí, que todo su sufrimiento madure en mí. *Dag la de dag dig min ching*. Eso significa que la no virtud y la causa de la no virtud, ambas, maduran en el propio corazón, en el pensamiento egoísta, y es totalmente eliminado. Piensa incluso en la ignorancia, *dagdzin marigpa*, sosteniendo el yo como real. Piensa en eso.

DAG LA DE DAG DIG MIN CHING

**Que todas sus negatividades maduren en mí.**

*(pausa para meditar)*

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

**Y todas mis virtudes maduren en ellos.**

*(pausa para meditar)*

#### **Permanecer en samsara para el beneficio de los seres**

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG

**Mientras que haya seres en cualquier lugar,**

GANG DU MA DRÖL DE SI DU

**que no hayan sido liberados (del samsara),**

DE CHHIR LA NA ME PA YI

**aunque yo haya logrado la iluminación,**

JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG

**pueda yo permanecer (en el samsara) para el beneficio de los seres.**

#### **Dedicación para sellar los méritos con la vacuidad**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y los innumerables budas, que existen como mero nombre, pueda yo, que existo como mero nombre, alcanzar la budeidad, que existe como mero nombre, y llevar a todos los seres, que existen como mero nombre, a la budeidad, que existe como mero nombre, por mí mismo solo, que existe como mero nombre.

#### **Dedicación de méritos como lo hicieron todos los budas y bodisatvas del pasado**

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG

**Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra**

KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE  
**comprendieron la realidad tal como es,**  
DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR  
**yo también dedico estos méritos de la mejor manera,**  
GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO  
**para poder seguir su perfecto ejemplo**

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI  
**Dedico todas estas raíces de virtud**  
NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE  
**con la dedicación alabada como la mejor**  
DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG  
**por los victoriosos así idos de los tres tiempos,**  
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI  
**para poder realizar buenas acciones.**

#### **Dedicación para que se cumplan los deseos de Su Santidad**

Recordamos la amabilidad de Su Santidad, y rezamos para que tenga una larga vida y se cumplan todos sus sagrados deseos.

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA  
**Joya que concedes y colmas los deseos,**  
GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR  
**fuelle de todo beneficio y felicidad en este mundo,**  
KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA  
**a ti, de bondad incomparable, Tenzin Gyatso, te suplico:**  
KU TSHE TÄN CHING THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG  
**que todos tus sagrados deseos se cumplan espontáneamente.**

#### **Dedicación para la larga vida de Lama Zopa Rimpoché**

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN  
**Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que sirves como el generoso que lo**  
**soporta todo,**  
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ  
**que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de Manjunath;**  
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA  
**y que realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,**  
DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG  
**salvador mío y de los demás, tus discípulos: te lo ruego, ¡ten una vida larga!**